

# Как ПОДГОТОВИТЬСЯ к глобальной эпидемии гриппа

## Что делать

### Защитите свое здоровье

#### Предотвращайте распространение вируса

Вирус гриппа передается от человека к человеку, когда заразившийся человек кашляет, чихает или касается предметов, которыми пользуются другие. Выполняйте эти простые эффективные правила, чтобы защитить себя и других:

##### **Прикрывайте рот и нос при кашле и чихании.**

Лучше не делать это голыми руками. Кашляйте в рукав в районе локтя или закрывайте рот и нос салфеткой.

**Мойте руки.** Частое мытье рук – это наилучший способ защитить себя от вирусов. Лучше всего пользоваться водой и мылом, но в их отсутствие можно воспользоваться содержащим алкоголь гелем для рук или одноразовыми влажными салфетками.

**Не трогайте глаза, нос и рот.** Вирус гриппа часто передается, если человек касается чего-нибудь, на чем находится вирус, а потом трогает глаза, нос или рот.

**Оставайтесь дома, если вы заболели или испытываете симптомы гриппа.** Пейте побольше воды, много отдыхайте и при необходимости обращайтесь к медработнику.

#### Лечение на дому

**Научитесь основам ухода за больными.** Надо знать, как ухаживать за больными с высокой температурой, болями во всем теле и застойными явлениями в легких. Во время пандемии гриппа вам предоставят указания по уходу за больными, а также информацию о том, когда надо звонить медработнику.

**Научитесь распознавать и лечить обезвоживание.** Наблюдайте, не появились ли следующие симптомы: слабость, обмороки, сухость во рту, концентрированная моча темного цвета, низкое кровяное давление или учащенный пульс в положении лежа или сидя. Это признаки обезвоживания. Вирус гриппа вызывает в организме потерю жидкости в результате высокой температуры и потения. Для предотвращения обезвоживания очень важно, чтобы больной гриппом пил много воды—до 12 стаканов в день.

# Что делать

## Дома

---

### Храните следующее у себя дома

- **Недельный или более запас еды и питья на человека**—Выбирайте пищевые продукты, которые могут храниться длительное время и не требуют охлаждения или приготовления. Приготовьте ручной консервный нож.
- **Лекарства**— Храните, по меньшей мере, недельный запас лекарств, которые вы регулярно принимаете.
- **Препараты и принадлежности для облегчения симптомов гриппа**—Запаситесь жаропонижающими лекарствами, такими, как ибупрофен и ацетаминофен. Также пригодятся холодные компрессы, одеяла и увлажнители воздуха. Держите под рукой дополнительные запасы воды и фруктовых соков, на случай, если кто-нибудь заболел—вирус гриппа вызывает обезвоживание, и потребление дополнительного количества жидкости помогает.
- **Предметы личного удобства**—Храните, по меньшей мере, недельный запас мыла, шампуня, зубной пасты, туалетной бумаги и моющих средств.
- **Занятия для вас и ваших детей**—Приготовьте книги, рукоделие, настольные игры, художественные принадлежности и другие занятия. Приготовьте предметы, не требующие электричества.
- **Наличные деньги**—Банки могут не всегда быть

открыты, а автоматы по выдаче наличных денег могут не всегда работать.

- **Принадлежности для домашних животных**—Не забудьте питание, воду и песок.
- **Сотовый телефон или обычный телефон на проводе**—При отключении электричества беспроводные телефоны не работают.
- **Большие мешки для мусора**—В течение многих дней могут быть перебои или прекращение вывоза мусора.

### Составьте план действий для семьи и родных на случай критической ситуации

- Договоритесь о пункте контакта, где все члены семьи могут узнать друг о друге, если вы потеряете друг друга при критической ситуации.
- Примите решение, кто позаботится о детях, если школы закроют.
- Запланируйте ограничить количество выходов в магазин или по делам. Кроме того, помните, что маршруты и время работы общественного транспорта могут быть ограничены.
- Подумайте, как вы будете заботиться о членах вашей семьи, имеющих инвалидность, если нельзя будет получить услуги помощи.
- Приготовьтесь продержаться, по меньшей мере, неделю на домашних запасах. Магазины могут быть закрыты или не иметь достаточного количества товаров.

## Дополнительная информация

---

Отдел здравоохранения штата Вашингтон (Washington State Department of Health) —

[www.doh.wa.gov/panflu/](http://www.doh.wa.gov/panflu/)

Местные учреждения здравоохранения в штате Вашингтон — [www.doh.wa.gov/LHJMap/](http://www.doh.wa.gov/LHJMap/)

Министерство здравоохранения и социального обслуживания США (U.S. Department of Health and Human Services) — [www.pandemicflu.gov](http://www.pandemicflu.gov)

Центры по предотвращению и контролю заболеваемости (CDC) — [www.cdc.gov/flu/pandemic/](http://www.cdc.gov/flu/pandemic/)

Всемирная организация здравоохранения (WHO) — [www.who.int/ru/index.html](http://www.who.int/ru/index.html)



[www.doh.wa.gov/panflu/](http://www.doh.wa.gov/panflu/)

1-800-525-0127

DOH Pub 820-033 RU 2006